

# メガロス南砂町SUNAMO

## 1月12日（月）祝日スケジュール

|                    | スタジオA   | スタジオB                                  |
|--------------------|---|--|
| <b>10:00～ OPEN</b> |   |  |
| 10:00              | 【WEB予約制】定員12名   | 【WEB予約制】定員30名                          |
| 10:30              | 10:30-11:15<br>Reformer Pilates【ルフレ限定】<br>-Total Basic45-<br>塩倉楓菜 | 10:30-11:15<br>ヴォーカリズム<br>麻生深雪         |
| 11:00              | 【WEB予約制】定員12名   | 【WEB予約制】定員30名                          |
| 11:30              | 11:25-12:10<br>Reformer Pilates<br>-Total Basic45-<br>塩倉楓菜        | 11:30-12:15<br>ハーモニズム<br>麻生深雪          |
| 12:00              | ↑女性限定クラス↑   | 【WEB予約制】定員30名                          |
| 12:30              | 12:35-13:05<br>TOBIPPA 塩倉楓菜                                       | 12:30-13:15<br>トラディショナルヨガ<br>江美        |
| 13:00              | 【WEB予約制】定員40名   | 【WEB予約制】定員20名                          |
| 13:30              | 13:30-14:15<br>ZUMBA®<br>橋詰奈美                                     | 13:35-14:20<br>加温ヨガ<br>江美<br>※ルフレ枠 10名 |
| 14:00              | 【WEB予約制】定員40名   | ↑女性限定クラス↑                              |
| 14:30              | 14:30-15:15<br>LESMILLS<br>BODYJAM<br>橋詰奈美                        | 14:30-15:15<br>キッズ利用                   |
| 15:00              |   |  |
| 15:30              |   | 15:30-16:30<br>ミライク<br>キッズクラス          |
| 16:00              |   |  |
| 16:30              |   | 16:30-17:30<br>ミライク<br>ジュニアクラス         |
| 17:00              |   |  |
| 17:30              |   |  |
| 18:00              |   |  |
| 18:30              |   |  |
| 19:00              |   |  |
| 19:30              |   |  |
| 20:00              | マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで<br>最終退館時間 20:00                           |  |